



# ONCOACTIVOS



## Pautas de Ejercicio Terapéutico para supervivientes de Cáncer



Cada vez son más los supervivientes y con una mayor esperanza de vida

50% supervivientes <70 años  
Cancer + Envejecimiento + Toxicidad TT Onco



Perdida calidad vida

### Efectos agudos, largo plazo y tardíos del CA > Evidencia ET Eficaz

Ansiedad, Salud ósea, Fatiga, depresión, Calidad de vida relacionada con la salud, Linfedema, Estado físico, Sueño.



### Requisitos inicio Programa:



Convencer paciente/ Signos vitales AF/ PARQ/ Riesgo cardiovascular/ criterios mínimos  
Síntomas CA: IPAQ, Piper, BPI, fragilidad fisiológica.

Condición Física: Composición corporal: Pliegues ( Plicometria y circunferencias); Requisitos previos (ROM y CM) LPC-LONG-CEH; Esfuerzos largos: UNCCRI Treadmill protocol (incremental en cinta); Esfuerzos cortos: RM Empujes /tracción MMSS, 30" STS, Isometrico squat en pared, RM puente Gluteos, RM Lundge.



### Recomendaciones ACSM:

Evitar Inactividad, promover AVD temprana  
> niveles basales de AF: > intensidad o Frecuencia

Dificultad prescripción ET tipo Tumor y Fase tto  
Prescripción ET según síntomas,  
Individualización estado físico persona día/semana



### PAUTAS PROGRAMA ET

Duración: al menos 12 semanas. Mejor con supervisión.

Aeróbico + Fuerza, 2-3/semana, intensidad moderada/alta, mínimo 30 min sesión.

Excepciones: Linfedema (solo Fuerza, intensidad bajas/ sobrecarga progresiva)

Sueño (solo aeróbico, intensidad moderada, 30-40' x3-4 semana)

Salud Osea ( fuerza + ET alto impacto, x2-3 semana)

Aeróbico: 60-80% FCmax, Borg modif. (5-6), 30-60min.

Tapiz rodante o marcha al aire libre;

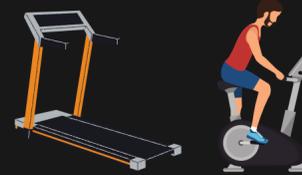
Cicloergómetro o Remo metabolico si marcha no posible.

Esfuerzos cortos: 6-8 ejercicios/sesión, grandes músculos.

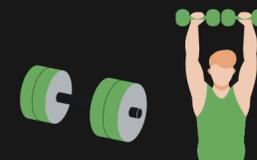
Intensidad 60- 75% RM, RPE (5-6), volumen 2x 8-15 reps.

Patrones de movimiento: Empujar, traccionar, y doblarse/levantarse.

Pesos libres, Maquinas de resistencia guiada, o ejercicios funcionales.



Esfuerzos Largos,  
AEE (60-75%FC) y  
AEI (75-85% FC)



Esfuerzos cortos, vía  
estructural



### Criterios interrupción ejercicio/programa

Hemoglobina < 8 g/dl ; recuento global neutrofilos < 0.5 x 10 E9 L; recuento global plaquetas < 50 x 10 E9 L; fiebre >38-40°C; Ataxia/ neuropatía periférica; caquexia severa (<35% peso antes enfermedad); Disnea; Dolor óseo; Nausea severa.

### OBJETIVOS



> estado físico, > años de supervivencia, Restauración funcionamiento físico

< fatiga relacionada CA, < ansiedad, < Síntomas depresivos.

Mejora funcionamiento sist Inmune, Cardiovascular, calidad de vida y, sueño.

< efectos adversos a largo plazo (< riesgo cardiopatía) y prevención formación CA 2ªrios.

< %masa grasa (si IMC>25) y > o = % masa magra